

PRO-FORM[®]

PF 3.6

Nº de Modelo PETL40507.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

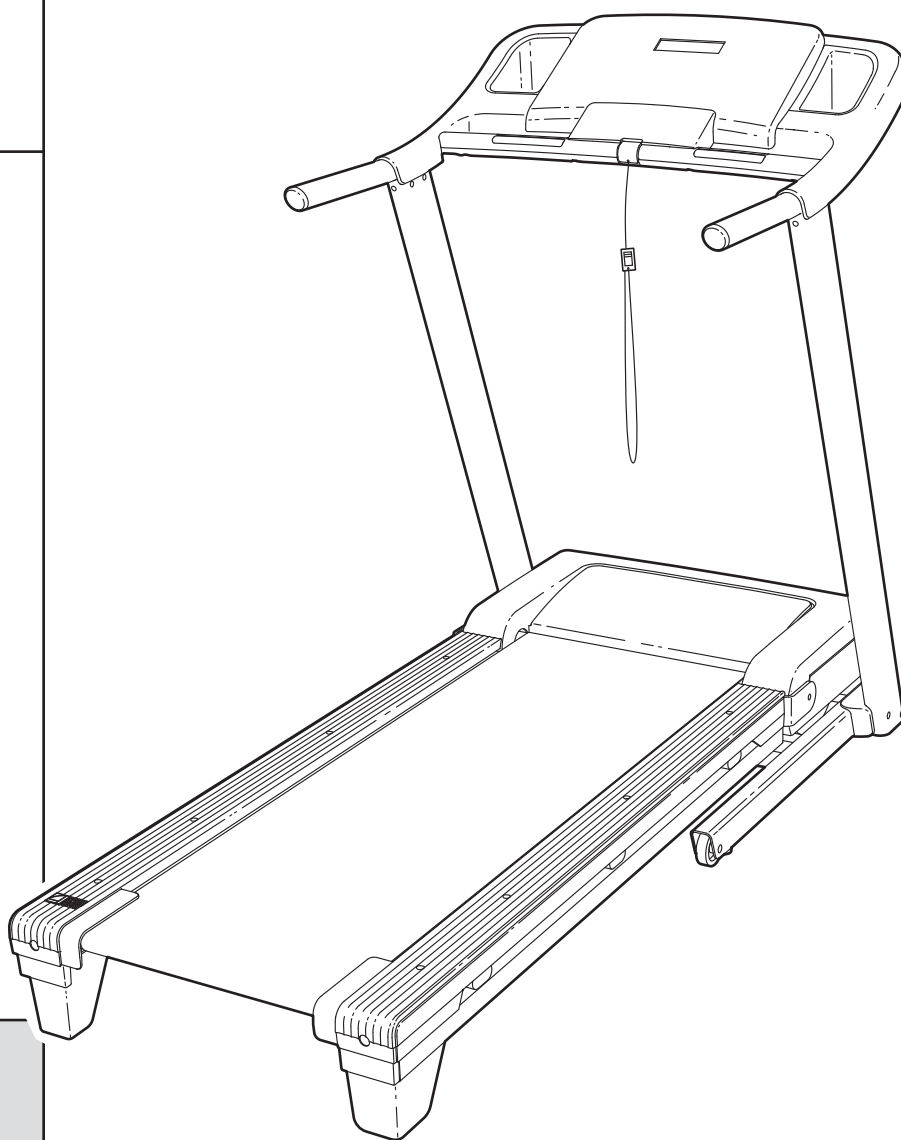
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

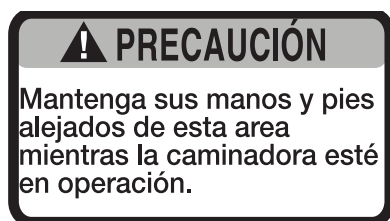
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	20
PROBLEMAS	22
GUÍAS DE EJERCICIOS	25
LISTA DE LASPIEZAS	26
DIBUJO DE LAS PIEZAS	28
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestra han sido colocadaS en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



ADVERTENCIA:

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.
3. Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.
4. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
8. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 130 kg o menos.
9. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
11. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).
16. Nunca haga funcionar la máquina para correr mientras esté parado sobre la banda para caminar. Siempre sosténgase de las barandas o de los crosswalk arms mientras utilice la máquina para correr.
17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

19. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en posición de apagado cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito, véase el diagrama en la página 5.)
20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 20.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.
21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
22. Nunca inserte ningún objeto en alguna abertura de la máquina para correr.
23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
25. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

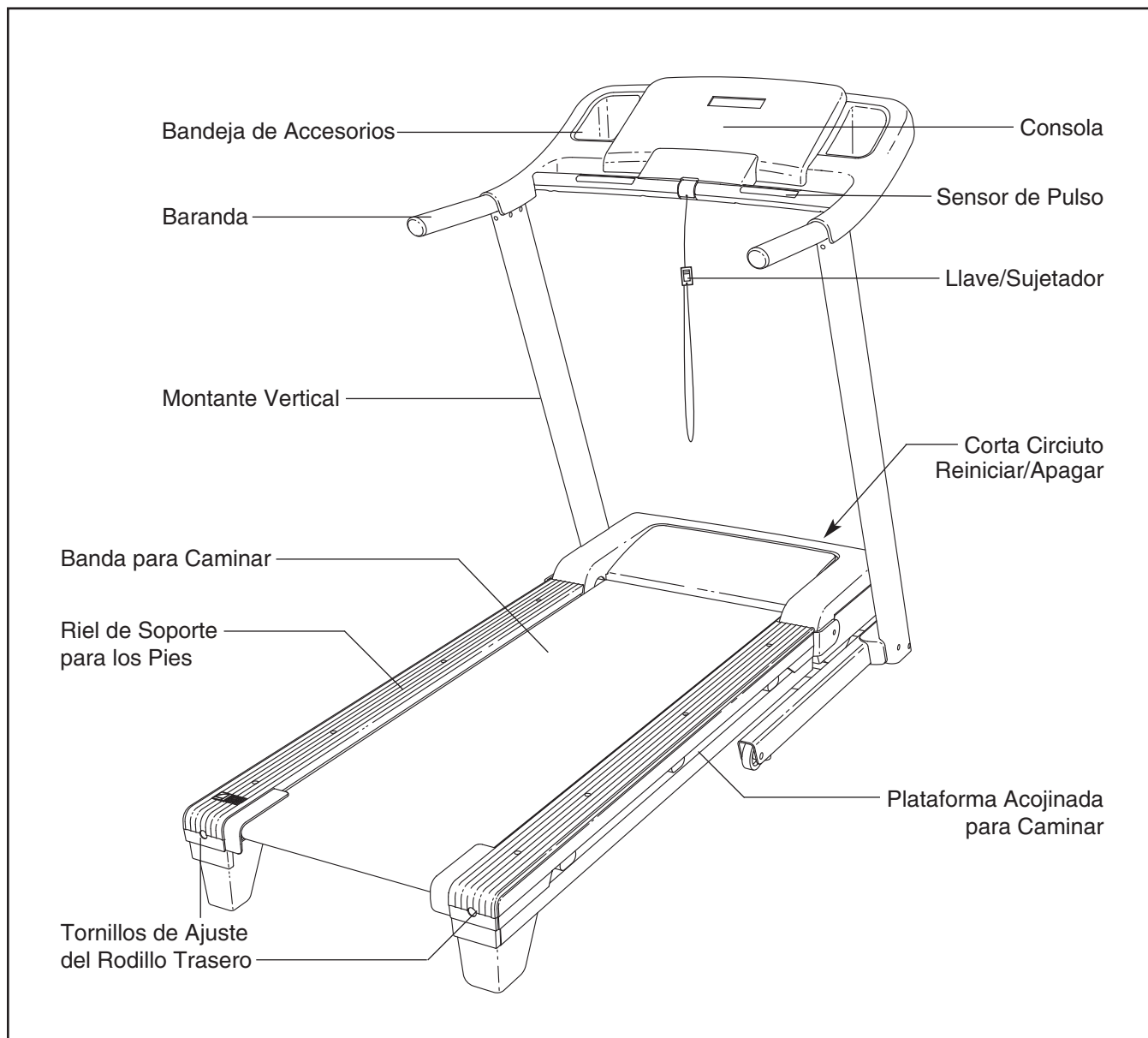
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PRO-FORM® PF 3.6. La máquina para correr PF 3.6 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñados para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr PF 3.6 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

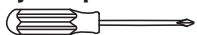
Para su beneficio, lea el manual del usuario cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, pvea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



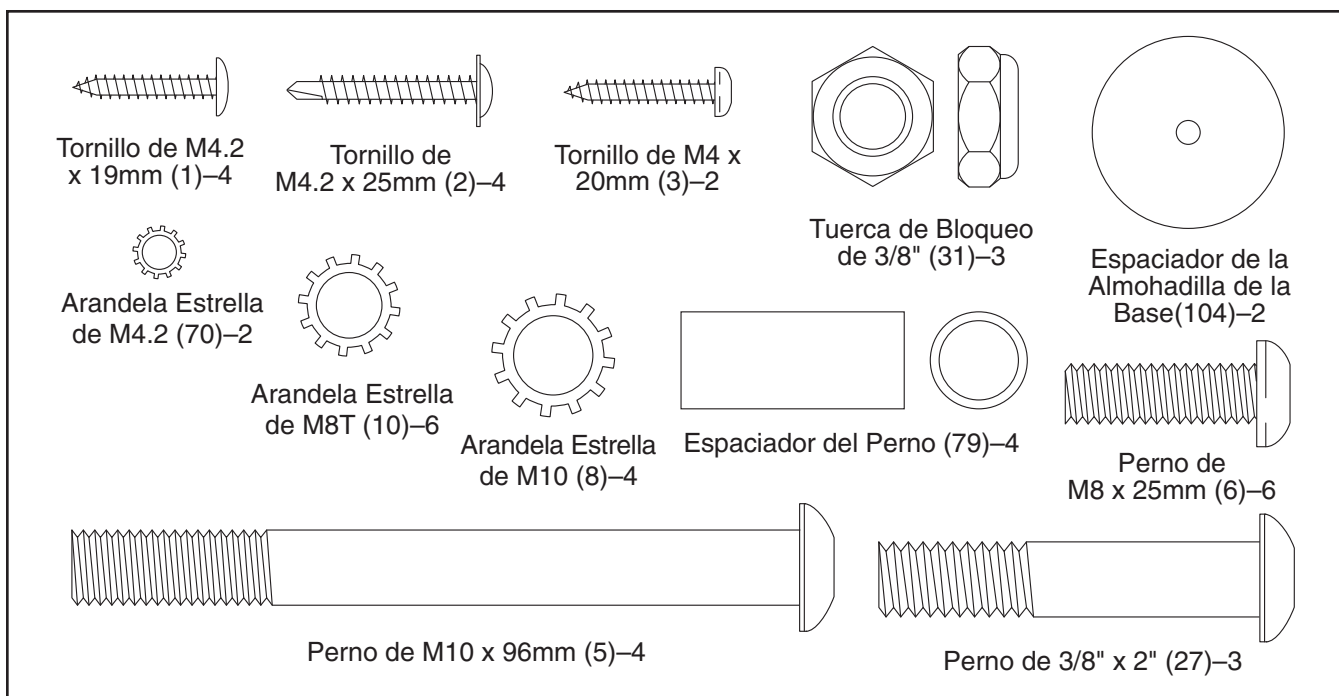
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella  , y una llave ajustable  .

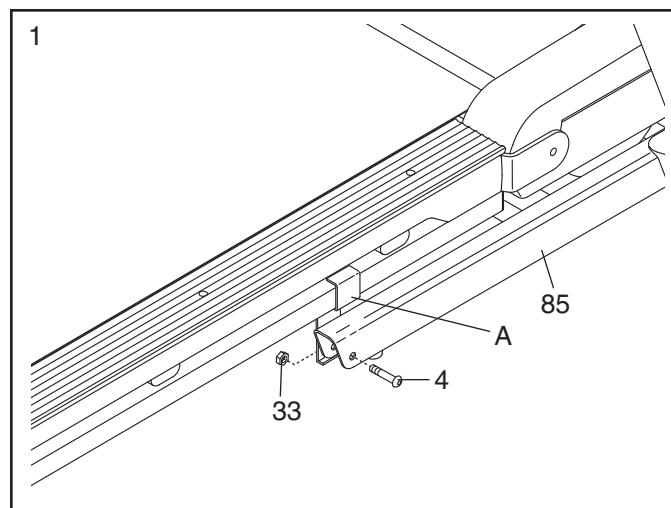
Utilice los diagramas abajo para identificar los componentes del montaje. El número en paréntesis debajo de cada dibujo corresponde al número de serie del componente de la LISTA DE LAS PIEZAS ubicada en la última parte del manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas necesarias para el montaje.

Nota: Si algún componente de ensamblaje no se encuentra en la bolsa correspondiente, verifique si éste ha sido adjuntado a alguna de las piezas para ser ensambladas. Puede que se incluya componentes adicionales. Para evitar dañar las piezas de plástico, no utilice herramientas eléctricas durante el ensamblaje.



1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

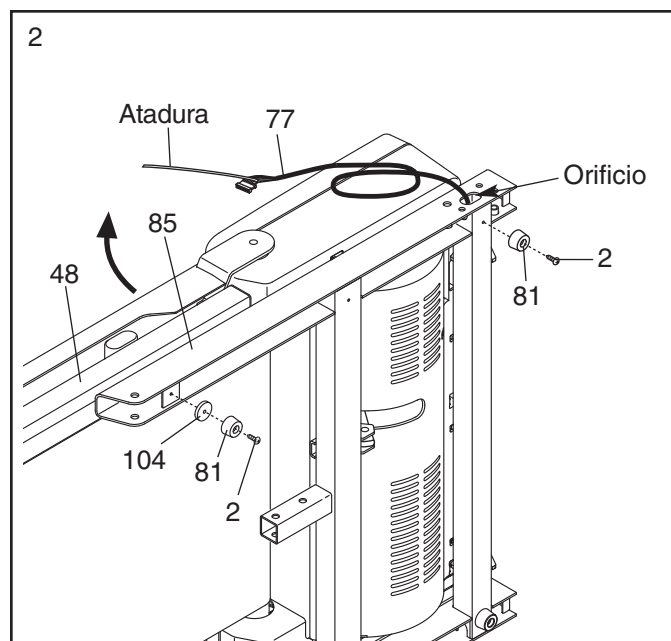
Extraiga de la Base (85) la Tuerca de M10 (33), el Perno de M10 x 50mm (4) y la placa de protección (A). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Descarte las placas de protección.



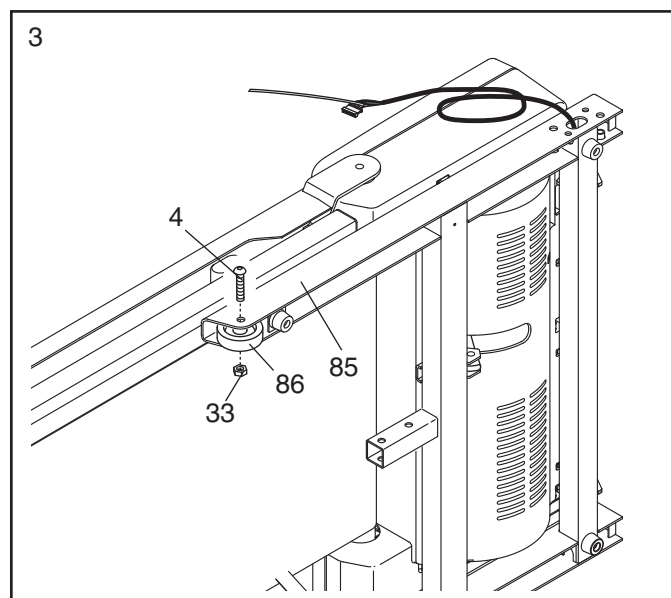
2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado izquierdo como se muestra. Pliegue la Armadura (48) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No pliegue la Armadura completamente.**

Corte la atadura que asegura el cable del Montante Vertical (77) con la Base (85). Ubique la atadura en el orificio indicado que está en la Base y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

Fije una Almohadilla de la Base (81) a la Base (85) en la ubicación mostrada utilizando un Espaciador de la Almohadilla de la Base (104) y un Tornillo de M4.2 x 25mm (2). A continuación, fije las dos Almohadillas de la Base en las ubicaciones mostradas usando solamente los Tornillos de M4.2 x 25mm.

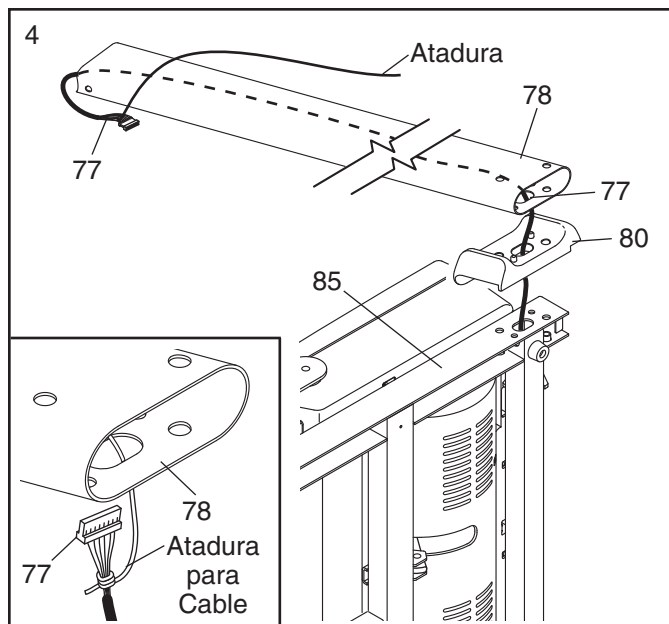


3. Fije una Rueda (86) con el Perno de M10 x 50mm (4) y la Tuerca de M10 (33) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (80), los cuales se encuentran identificados con etiquetas adhesivas. Inserte el Cable del Montante Vertical (77) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra.

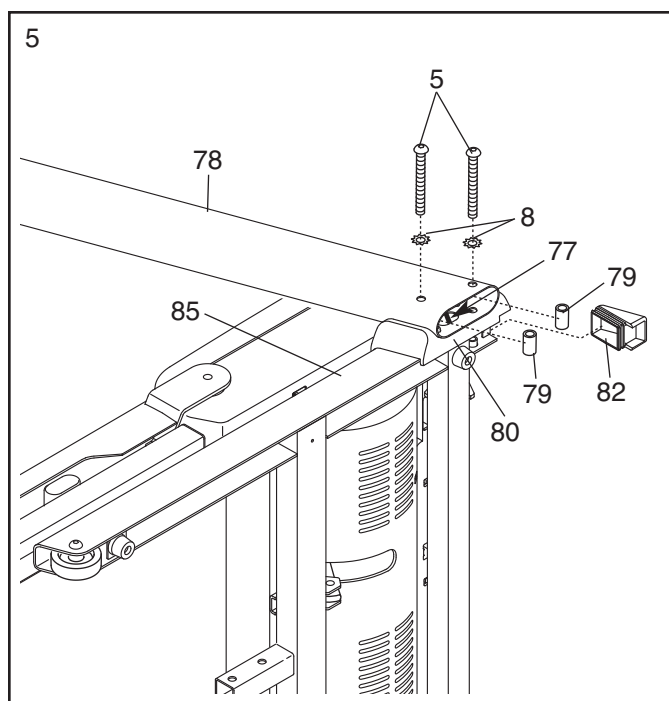
Véase el diagrama adicional. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (78) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (77). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (85). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga un Espaciador del Perno (79) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno de M10 x 96mm (5) con una Arandela Estrella de M10 (8) dentro del Montante Vertical Derecho y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (79), un Perno de M10 x 96mm (5) y una Arandela Estrella de M10 (8).**

Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Derecho (80) y el Montante Vertical Derecho (78) contra la Base (85). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (77).** Ajuste a mano los Pernos de M10 x 96mm (5); **no ajuste los Pernos del todo todavía.**

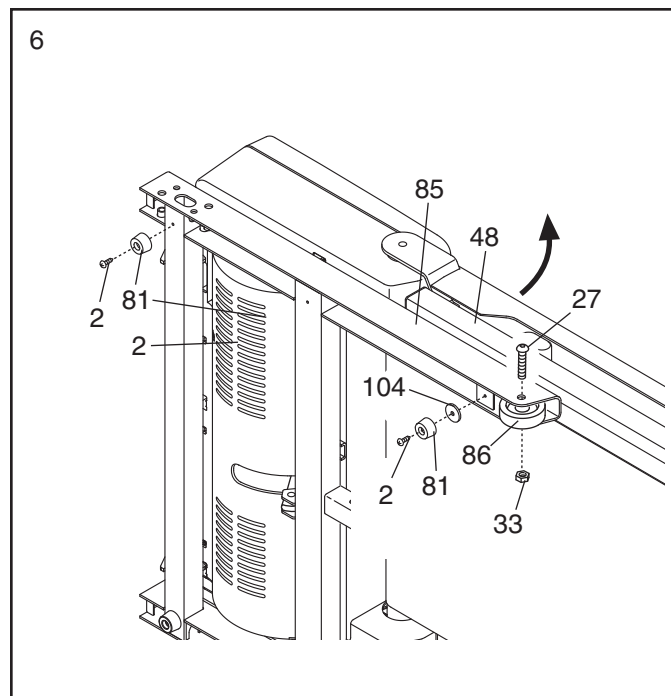
Presione la Tapa de Extremo de la Base (82) hacia la Base (85).



6. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado derecho como se muestra. Pliegue la Armadura (48) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue la Armadura completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

Fije una Almohadilla de la Base (81) a la Base (85) en la ubicación mostrada utilizando un Espaciador de la Almohadilla de la Base (104) y un Tornillo de M4.2 x 25 mm (2). A continuación, fije las dos Almohadillas de la Base en las ubicaciones mostradas usando solamente los Tornillos de M4.2 x 25mm (2).

Fije una Rueda (86) con el Perno de 3/8" X 2" (27) y la Tuerca de M10 (33) que extrajo en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**



7. Con la ayuda de otra persona, sostenga un Espaciador del Perno (79) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (73). Inserte un Perno de M10 x 96mm (5) con una Arandela Estrella de M10 (8) dentro del Montante Vertical Izquierdo y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (79), un Perno de M10 x 96mm (5) y una Arandela Estrella de M10 (8).**

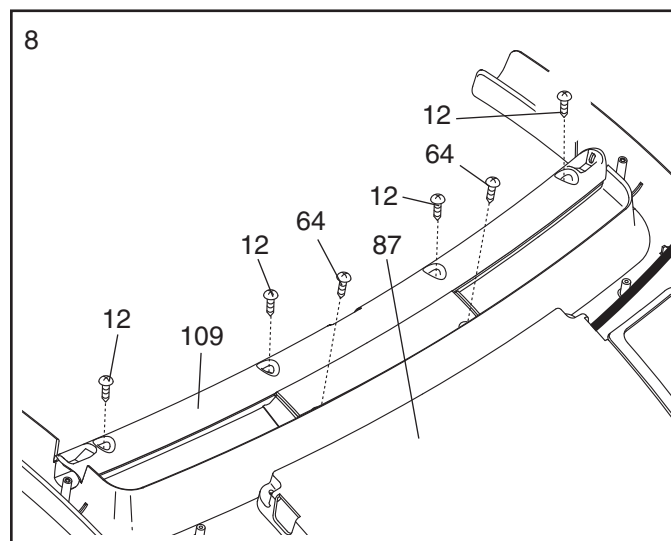
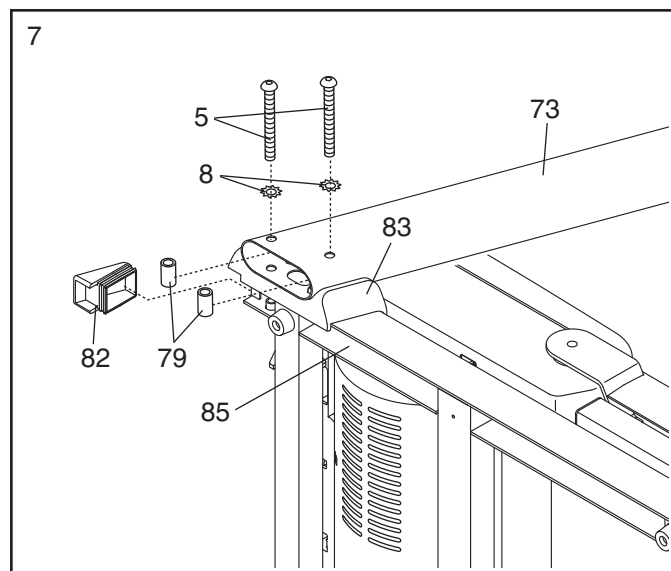
Oriente el Montante Vertical Izquierdo (73) y el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (83), como se muestra. Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo y el Montante Vertical Izquierdo contra la Base (85). Ajuste a mano los Pernos de M10 x 96mm (5); **no ajuste los Pernos del todo todavía.**

Presione la Tapa del Extremo de la Base (82) hacia la Base (85).

Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (85) quede horizontal sobre el piso.

8. Coloque la Consola (87) hacia abajo sobre una superficie blanda para evitar que la Consola se raye. Extraiga los cuatro Tornillos de M4.2 x 16mm (12) y los dos Tornillos de M5 x 15mm (64). **Guarde los seis Tornillos para usarlos en el paso 10.**

Levante el Soporte de Pulso (109).

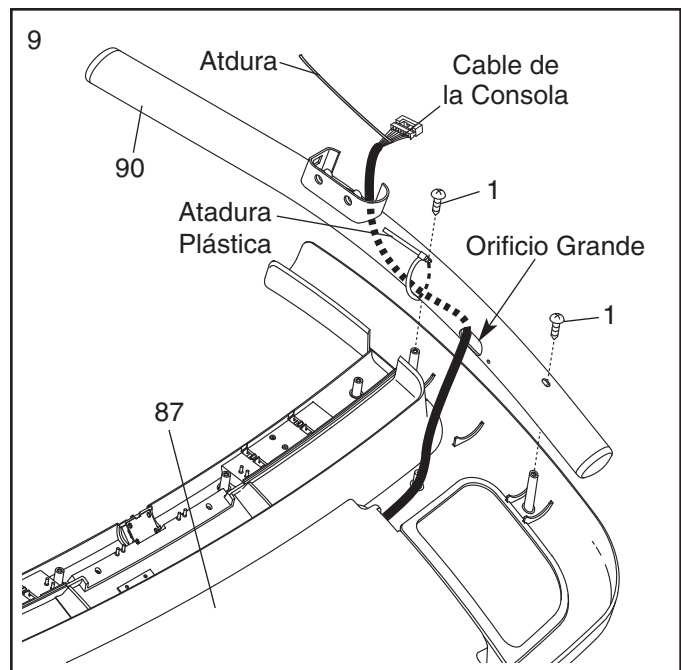


9. Identifique la Baranda Derecha (90), la cual tiene un orificio grande en la ubicación mostrada. Sostenga la Baranda Derecha cerca de la Consola (87).

Inserte la atadura del cable de la consola dentro del orificio grande en la Baranda Derecha (90) y hacia afuera, como se muestra. Inserte la atadura plástica incluida por los orificios en la Baranda Derecha, como se muestra. Asegúrese que la atadura plástica sostenga el cable de la consola hacia un lado, como se muestra. Ajuste la atadura plástica.

Conecte la Baranda Derecha con dos Tornillos de M4.2 x 19mm (1). **Asegúrese que no queden cables pellizcados. Empiece a enroscar ambos Tornillos antes de ajustarlos;** Retire la atadura plástica

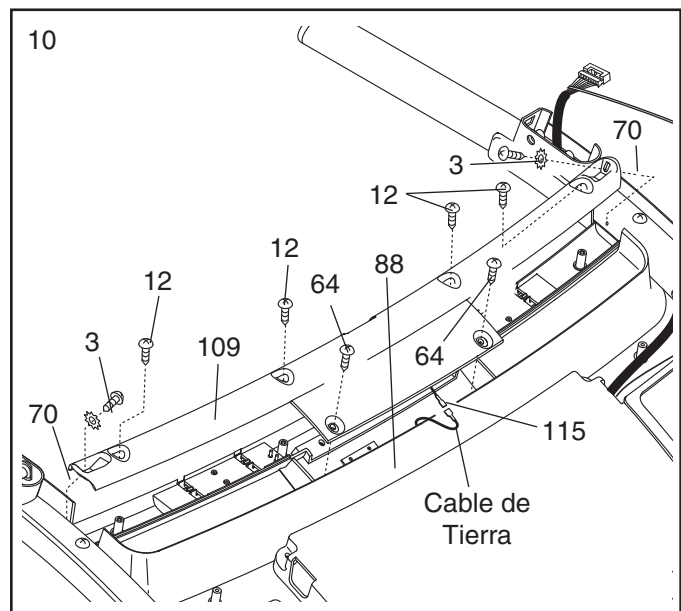
Conecte la Baranda Derecha (que no se muestra) a la Consola 87 de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo de la Consola.



10. Sostenga el Soporte de Pulso (109) acerca de la Base de la Consola (88). Conecte el cable de tierra de la Base de la Consola al Cable de Tierra de la Consola (115) del Soporte de Pulso. Coloque el Soporte de Pulso sobre la Base de la Consola e inserte los cables de tierra adentro de la Base de la Consola. **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

Apriete dos Tornillos de M4 x 20 (3) con dos Arandelas Estrella de M4,2 (70) dentro del Soporte de Pulso.

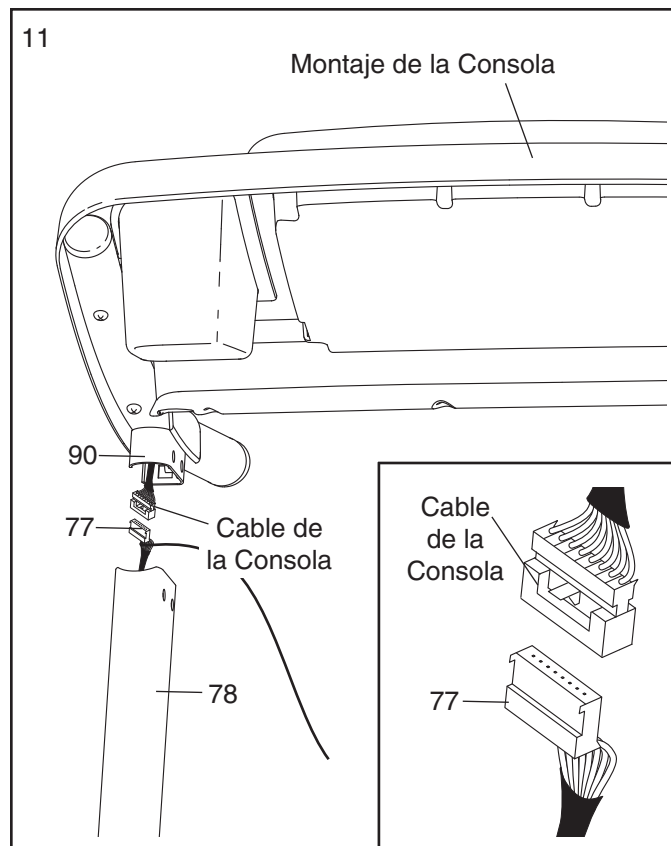
Ajuste los cuatro Tornillos de M4.2 x 16mm (12) y los dos Tornillos de M5 x 15mm (64) del paso 9 contra el Soporte de Pulso (109) y la Base de la Consola (88). **Presente los seis Tornillos antes de ajustarlos.**



11. Haga que otra persona sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (78). Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (77) y el cable de la consola.

Conecte el Cable del Montante Vertical (77) al cable de la consola. **Véase el diagrama adicional. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO SE ENCHUFAN ADECUADAMENTE, PUEDE QUE LA CONSOLA SE DAÑE AL ENCENDERLA.** A continuación, inserte los conectores dentro del Montante Vertical Derecho (78).

Posicione el montaje de la consola sobre el Montante Vertical Derecho (78) y el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

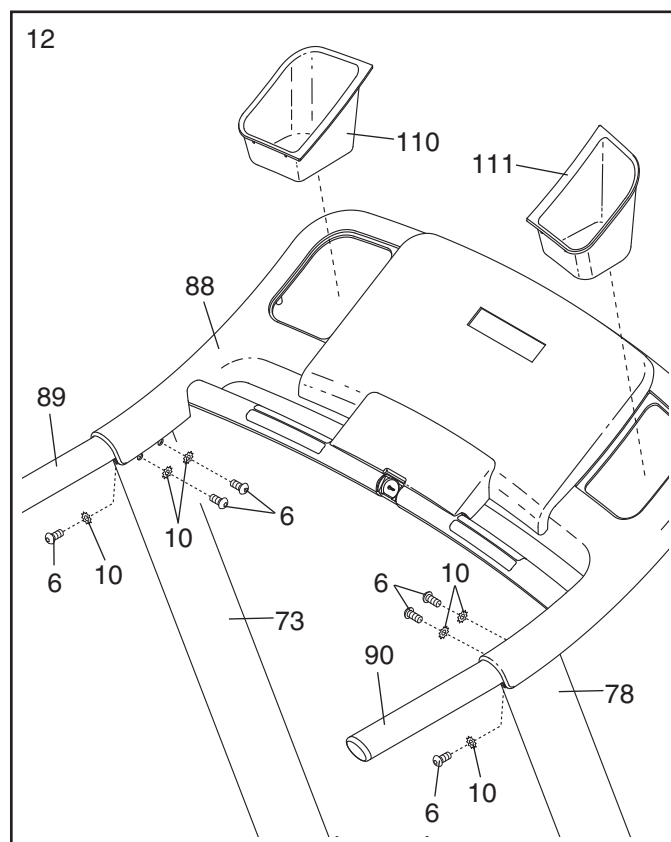


12. Ajuste a mano los tres Pernos de M8 x 25mm (6) con tres Arandelas Estrella de M8 (10) contra el Montante Vertical Derecho (73) y la Baranda Izquierda (89).

Luego, ajuste a mano los tres Pernos de M8 x 25mm (6) con tres Arandelas Estrella de M8 (10) contra el Montante Vertical Derecho (78) y la Baranda Derecha (90). **A continuación, ajuste cada uno de los seis Pernos.**

Ver pasos 5 y 7. Ajuste los cuatro Pernos de M10 x 96mm (5).

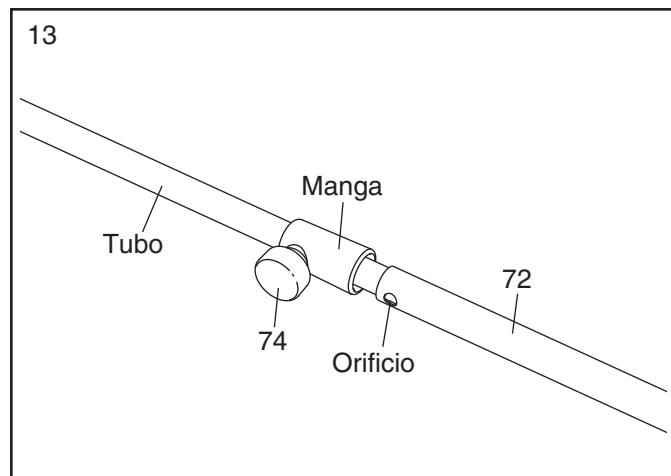
Presione la Bandeja de Accesorios Izquierda (110) y la Bandeja de Accesorios Derecha (111) hacia el interior de la Base de la Consola (88).



13. Fije el Soporte del Pasador (71) a la Base (85) con dos Pernos de 3/8" x 2" (27) y dos Tuercas de Bloqueo de 3/8" (31).

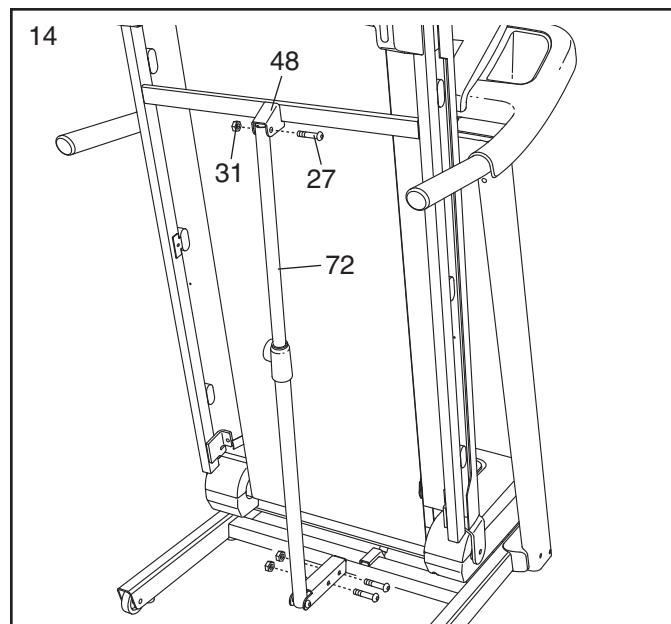
Levante la Armadura (no se muestra) hacia la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado el paso 14.**

Identifique el Montaje del Pasador (72). Asegúrese de que la manga haya sido deslizada sobre el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (74) quede bloqueada dentro del orificio. **Tire de la manga para asegurarse de que haya encajado en su lugar.**



14. Fije el extremo superior del Montaje del Pasador (72) a la placa ubicada sobre la Armadura (48) con un Perno de 3/8" x 2" (27) y una Tuerca de Bloqueo de 3/8" (31). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Montaje del Pasador con la placa.

Baje la Armadura (48) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 21).



15. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la páginas 23 y 24).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

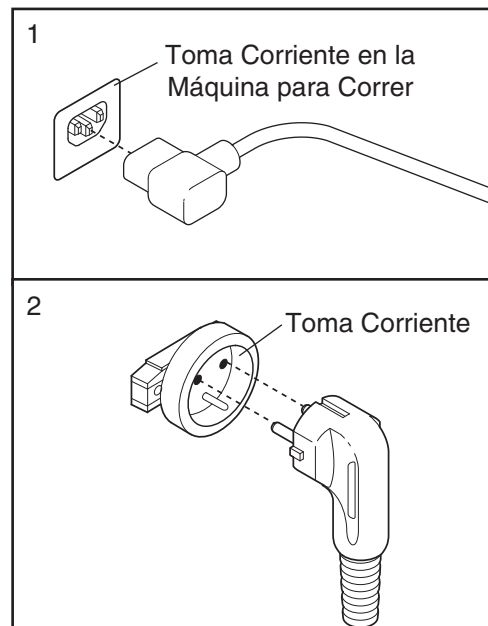
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

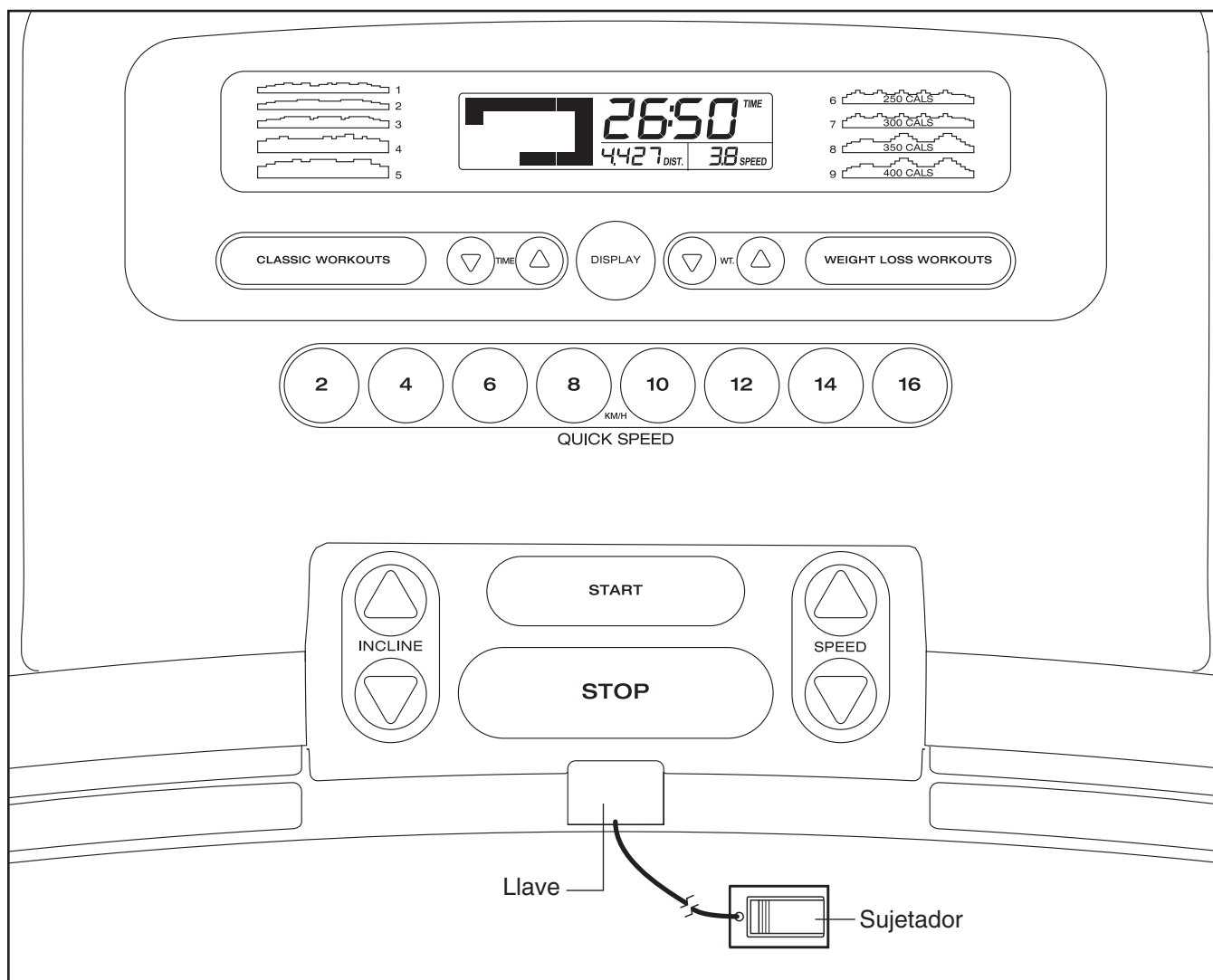
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante:** La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos.

Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

Además, la consola presenta cinco entrenamientos clásicos de entrenamiento y cuatro entrenamientos para pérdida de peso. Cada entrenamiento controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que avanza su sesión de entrenamiento.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar un**

entrenamiento clásico, véase la página 17. **Para usar un entrenamiento para perder peso,** véase la página 18.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico transparente sobre la consola, remueva el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela, de ser necesario (véase la página 24).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19. **Nota:** Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Conecte el cable eléctrico (vea página 13). A continuación sitúe el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la armadura de la máquina para caminar, cerca del cable eléctrico.

Coloque el cortacircuito en la posición reiniciar.



IMPORTANTE: La consola tiene una función demo, diseñada para utilizar si la máquina para correr se expone en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el cortacircuito en la posición de reiniciar, se activa la función demo. Para desactivar la función demo, pulse sostenidamente el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para desactivar la función demo.

Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea página 14) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, la pista y las tres pantallas se encenderán. **IMPORTANTE:** En una situación de emergencia, es posible tirar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Al insertar la llave se seleccionará la función manual. Si se ha seleccionado algún programa preestablecido, extraiga la llave e insértela de nuevo.

3. Comience la banda para caminar.

Para que la banda para caminar comience a deslizarse, oprima el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED] o uno de los botones de Velocidad Rápida [QUICK SPEED] numerados del 2 al 16.

Si se presiona el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km por hora. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si se presiona uno de los botones de Velocidad Rápida numerados, la banda para caminar aumentará gradualmente la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, o botón para aumentar la Velocidad.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE]. Cada vez que oprima los botones de aumento o disminución de Inclinación, la inclinación cambiará en un 0,5%. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la máquina para correr tarde un momento en alcanzar el ajuste de inclinación seleccionado.

5. Siga su progreso con las pantallas.

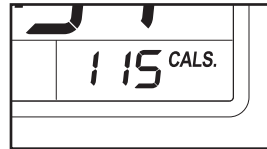
La Pista—Cuando se seleccione la función manual, una pista que representa 400 metros aparece en la matriz. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecerán hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparecerá y los indicadores comenzarán a aparecer en sucesión.



La pantalla inferior izquierda—Cuando esté haciendo ejercicios, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y la distancia [DIST.] en millas o kilómetros por hora que usted ha caminado o corrido. La pantalla inferior izquierda también mostrará la inclinación de la máquina para correr cada vez que haya un cambio del nivel de inclinación. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla inferior izquierda mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.



La pantalla inferior derecha—La pantalla inferior derecha puede mostrar la velocidad [SPEED] de la banda para caminar y el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha quemado. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea la paso 6).



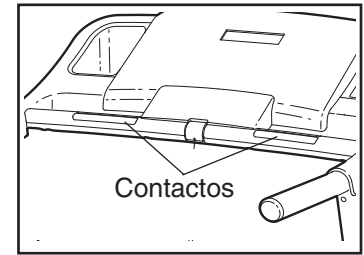
La pantalla superior—La pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia caminada o corrida, el número aproximado de calorías quemadas o la velocidad de la banda para caminar. Oprima el botón Pantalla de manera repetida hasta que la pantalla superior muestre la información que desea ver. Nota: La información se mostrará solamente en la pantalla superior y no en las pantallas inferiores.



Para ajustar las pantallas, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contactos metálicos en la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal. **Evite mover las manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, mantenga sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CLÁSICO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Selección de un entrenamiento clásico.

Para seleccionar un entrenamiento clásico, oprima el botón Entrenamientos Clásicos [CLASSIC WORKOUTS] de manera repetida.

Nota: El número y la descripción en cada entrenamiento se encuentran listados sobre la consola.



Cuando se seleccione un entrenamiento clásico, el nivel máximo de inclinación del entrenamiento se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la configuración de velocidad máxima se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla superior.

3. Es posible personalizar su entrenamiento, si así lo desea.

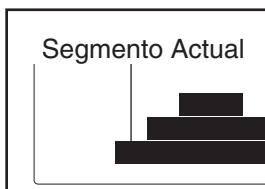
Para cambiar la duración del entrenamiento, oprima los botones de incremento o disminución de Tiempo [TIME]. La nueva configuración del entrenamiento aparecerá en las pantallas.

4. Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para Aumentar la Velocidad [SPEED] para empezar el entrenamiento.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada entrenamiento está dividido en 30 segmentos de un minuto, a menos que haya cambiado la duración de cada entrenamiento (véase el paso 3). Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al



segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se programó una configuración de velocidad o inclinación diferente para el próximo segmento, la velocidad o la inclinación se iluminarán intermitentemente en la pantalla para alertarle.

El programa de entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco hasta que pare.

Si la configuración de velocidad o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá modificar manualmente la configuración por medio de los botones de Velocidad o Inclinación. **Nota: Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento oprima el botón de Parar. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Inicio o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

5. Siga su progreso con las pantallas.

Vea la página 5 en la página 16.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea la página 6 en la página 16.

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea la página 7 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

1. Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. Selección de un entrenamiento para perder peso.

Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, oprima el botón Perder Peso [WEIGHT LOSS PROGRAMS] repetidamente. Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento se muestran en la consola.



Cuando se selecciona un entrenamiento para perder peso, el nivel de inclinación del entrenamiento se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, la configuración de velocidad máxima se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla superior.

3. Ingrese su peso si es que lo desea.

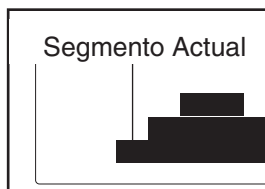
Para lograr una cuenta más exacta de calorías, ingrese su peso en la consola al presionar los botones de disminución o aumento de Peso [WT.] en forma repetida. Nota: Una vez que ha ingresado su peso, su peso quedará grabado en la memoria.

4. Presione el botón de Comenzar [START] o el botón para Aumentar de Velocidad [SPEED] para empezar el entrenamiento.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del entrenamiento. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al



segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se programó una configuración de velocidad o inclinación diferente para el próximo segmento, la velocidad o la inclinación se iluminarán intermitentemente en la pantalla para alertarle.

El programa de entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla el último segmento finalicen. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco hasta que pare.

Si la configuración de velocidad o de inclinación es demasiado alta o demasiado baja en cualquier momento durante el entrenamiento, usted podrá modificar manualmente la configuración por medio de los botones de Velocidad o Inclinación. **Nota: Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento oprima el botón para Parar. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Inicio o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

Importante: Los números de calorías impresos en las perfiles de los entrenamientos ubicadas sobre el lado derecho de la consola son estimados del número de calorías que podrá quemar durante las sesiones de entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. Siga su progreso con las pantallas.

Vea la paso 5 en la página 16.

6. Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

7. Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

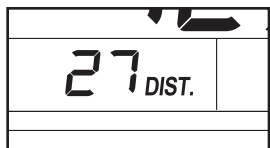
LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que hace un seguimiento de la distancia total que la banda para caminar se deslizó y el número total de horas que la máquina para correr fue usada. La función de información también le permitirá seleccionar un sistema de medición en millas o en kilómetros, además de permitirle activar o desactivar la función de demostración de pantalla.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar [STOP] mientras que inserta la llave en la consola y luego, levante el botón de Parar. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla inferior derecha. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida.

La pantalla inferior izquierda muestra el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar ha estado en movimiento.



La pantalla superior muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



Nota: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento. Mientras la función de demostración se encuentre activada, la consola funcionará normalmente cuando conecte el cable eléctrico, cuando coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición de reinicio y cuando inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una “d” aparecerá en la pantalla inferior derecha mientras la función de información esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, oprima el botón para aumentar la Velocidad.



Para salirse de la función de información, quite la llave de la consola.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

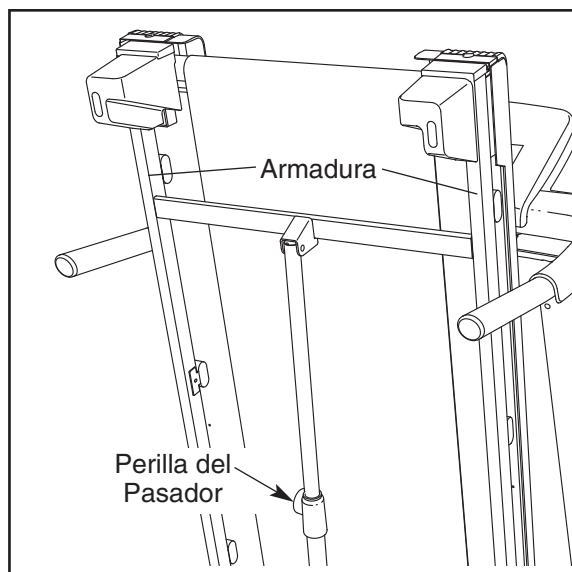
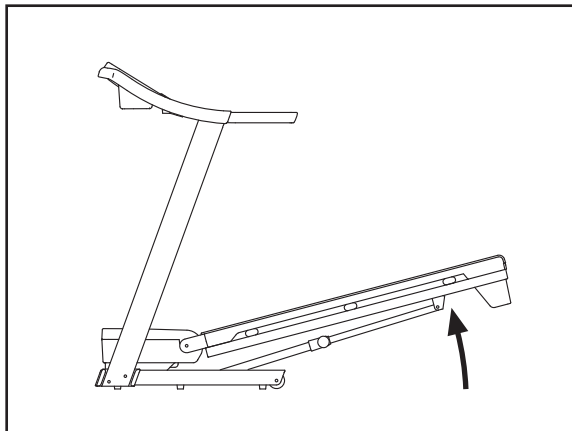
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser dañada. Luego, desenchufe el cable de corriente. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.**

Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

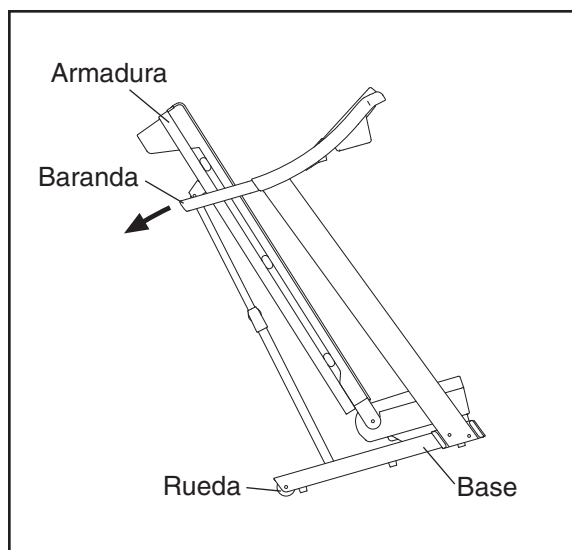


COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente.

Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento.

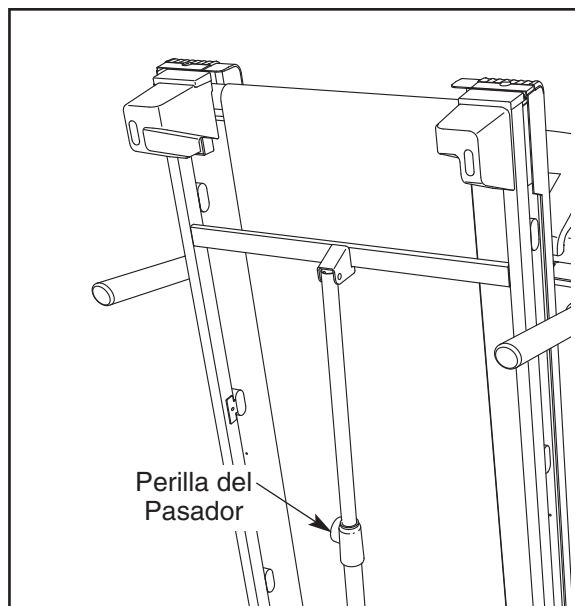
1. Sosténgase de una baranda y de la armadura y coloque un pie contra una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hasta que se deslice libremente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**



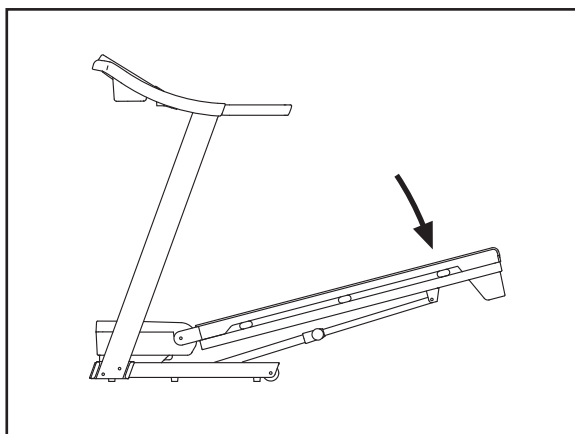
3. Coloque un pie en la rueda, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sostén-galo. Puede que sea necesario empujar la ar-madura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y suelte la perilla del pasador.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCIÓN:** No agarre solamente de los rieles de la patas de plástico ni deje caer la armadura sobre el piso. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.



PROBLEMAS

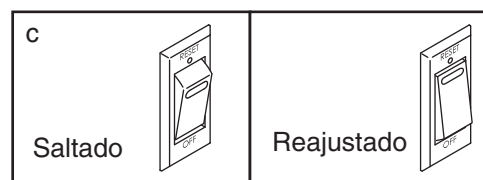
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que aplique, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el cortacircuito está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el cortacircuito hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el cortacircuito hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

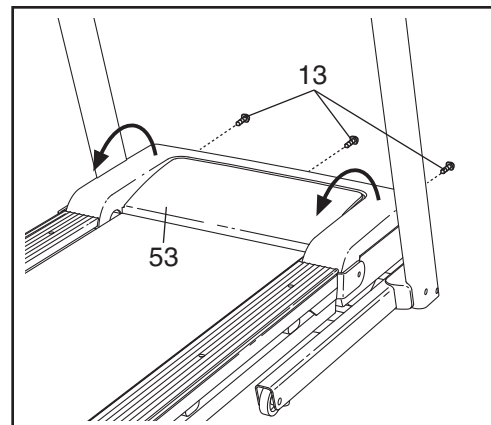
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

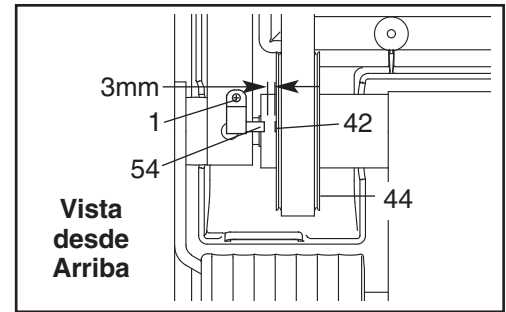
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tres Tornillos de la Cubierta de M4.2 x 19mm (13), y cuidadosamente quite la Cubierta (53).



Localice el Interruptor de Lengüeta (54) y el Imán (42) en el lado izquierdo de la Polea (44). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta.

Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo de M4.2 x 19mm (1) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco, luego vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta (que no se muestra) y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 19 para apagar la función información.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

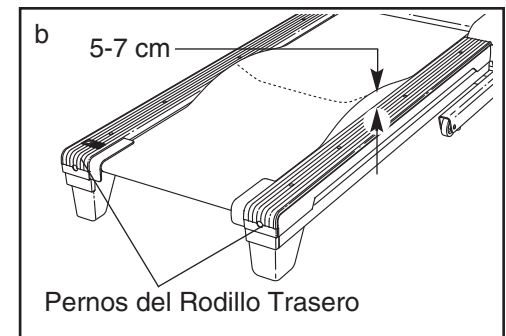
SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.**

Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta.

Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y

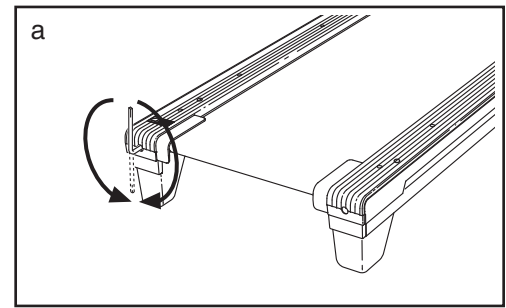
ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



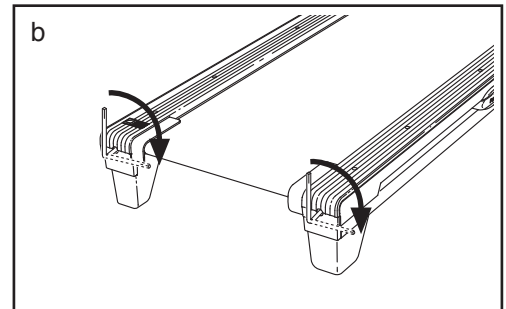
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠️ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardíaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el ritmo cardíaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su “zona de entrenamiento”. Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo man-

tenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser “aeróbicos”. Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).

Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de Ejercicios

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Model No. PETL40507.0

R0907A

Para localizar las piezas de la lista abajo, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS que se encuentra al final del manual.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	11	Tornillo de M4.2 x 19mm	50	2	Placa de Soporte del Rodillo Trasero
2	4	Tornillo de M4.2 x 25mm	51	1	Pies Izquierda
3	2	Tornillo de M4 x 20mm	52	1	Pies Derecha
4	2	Perno de M10 x 50mm	53	1	Cubierta
5	4	Perno de M10 x 96mm	54	1	Interruptor de Lengüeta
6	6	Perno de M8 x 25mm	55	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
7	1	Arandela Estrella de 3/8"	56	2	Espaciador de la Armadura
8	4	Arandela Estrella de M10	57	1	Armadura de Levante/Cable de
9	4	Tuerca de M8			Tierra de Rodillo
10	6	Arandela Estrella de M8	58	1	Motor de Inclinación
11	5	Tornillo de la Charola Ventral de M4.2 x 13mm	59	2	Soporte del Rodillo Trasero
12	21	Tornillo de M4.2 x 16mm	60	1	Motor
13	3	Tornillo de la Cubierta de M4.2 x 19mm	61	1	Sujetador del Motor
14	2	Tornillo de M8 x 30mm	62	3	Ataduras de Cables de la Armadura de Levante
15	2	Tornillo de M8 x 90mm	63	1	Armadura de Levante
16	2	Perno de M10 x 30mm	64	2	Tornillo de M5 x 15mm
17	2	Perno de M6 x 70mm	65	1	Cable Eléctrico
18	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Controlador
19	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"	67	1	Receptáculo
20	2	Perno de 3/8" x 1"	68	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar
21	1	Perno de M6 x 45mm	69	1	Charola Ventral
22	3	Tornillo de Tierra de M4.2 x 16mm	70	3	Arandela Estrella de M4.2
23	8	Tornillo de M5 x 25mm	71	1	Soporte del Pasador
24	2	Perno de 1/4" x 3/8"	72	1	Montaje del Pasador
25	2	Perno de 3/8" x 3/4"	73	1	Montante Vertical Izquierdo
26	1	Perno de 3/8" x 4"	74	1	Perilla del Pasador
27	4	Perno de 3/8" x 2"	75	6	Tornillo de M6 x 28mm
28	7	Tornillo de M4.2 x 13mm	76	2	Aislador del Motor
29	2	Arandela de Seguridad de M6	77	1	Cable del Montante Vertical
30	2	Arandela de M6	78	1	Montante Vertical Derecho
31	5	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	79	4	Espaciador del Perno
32	2	Tuerca del Motor de 3/8"	80	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
33	2	Tuerca de M10	81	4	Almohadilla de la Base
34	1	Llave Hexagonal de 6 mm	82	2	Tapa del Extremo de la Base
35	4	Cojín de la Plataforma	83	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
36	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"			
37	3	Gancho de la Cubierta	84	2	Calcomanía de Precaución
38	2	Tuerca Jaula	85	1	Base
39	1	Riel para los Pies Izquierda	86	2	Rueda
40	2	Cojín Central de la Plataforma	87	1	Consola
41	2	Guía de la Banda	88	1	Base de la Consola
42	1	Imán	89	1	Baranda Izquierda
43	1	Correa del Motor	90	1	Baranda Derecha
44	1	Rodillo Delantero/Polea	91	2	Tapa del Extremo de la Baranda, Inferior
45	1	Banda para Caminar			
46	1	Plataforma para Caminar	92	2	Atadura de Cable
47	1	Riel para los Pies Derecha	93	1	Llave/Sujetador
48	1	Armadura	94	2	Atadura Ajustable
49	1	Calcomanía de Advertencia	95	7	Atadura de Cable de 8"

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
96	1	Adaptador del Cable Eléctrico	117	1	Tornillo de M4 x 10mm
97	1	Soporte de lo Electrónico	118	1	Tuerca de Tierra de M4
98	3	Atadura de Cable de 15 1/2"	119	4	Tornillo de M2.5 x 5.5mm
99	1	Espaciador del Motor de Levante	120	2	Tornillo de Llave de M3 x 13mm
100	1	Rodillo Trasero	121	4	Abrazadera
101	1	Llave Hexagonal	122	1	Placa de Pulso Superior Izquierda
102	1	Armadura de Levante/Cable de Tierra del Base	123	1	Placa de Pulso Inferior Izquierda
103	2	Tapa del Extremo de la Armadura	124	1	Placa de Pulso Superior Derecha
104	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base	125	1	Placa de Pulso Inferior Derecha
105	1	Llave Hexagonal de 4mm	126	2	Tornillo de M4.2 x 16mm
106	1	Llave Hexagonal de 5mm	127	1	Tornillo de Tierra de M5
107	1	Filtro	*	—	Alambre Azul de 8", 2F
108	1	Transformador	*	—	Alambre Azul de 16", 2F
109	1	Soporte de Pulso	*	—	Cable Negro de 12", 2F
110	1	Bandeja de Accesorios Izquierda	*	—	Cable Negro de 4", 2F
111	1	Bandeja de Accesorios Derecha	*	—	Cable Verde de 10", F/R
112	2	Tapa del Extremo de la Baranda, Superior	*	—	Cable Verde/Amarillo de 8", F/R
113	1	Placa del Motor	*	—	Alambre Blanco de 8", 2F
114	1	Cable del Motor de Inclinación	*	—	Alambre Rojo de 6", M/F
115	1	Cable de Tierra de la Consola	*	—	Manual del Usuario
116	1	Perilla del Tapa del Extremo			

*Estas piezas no están ilustradas.

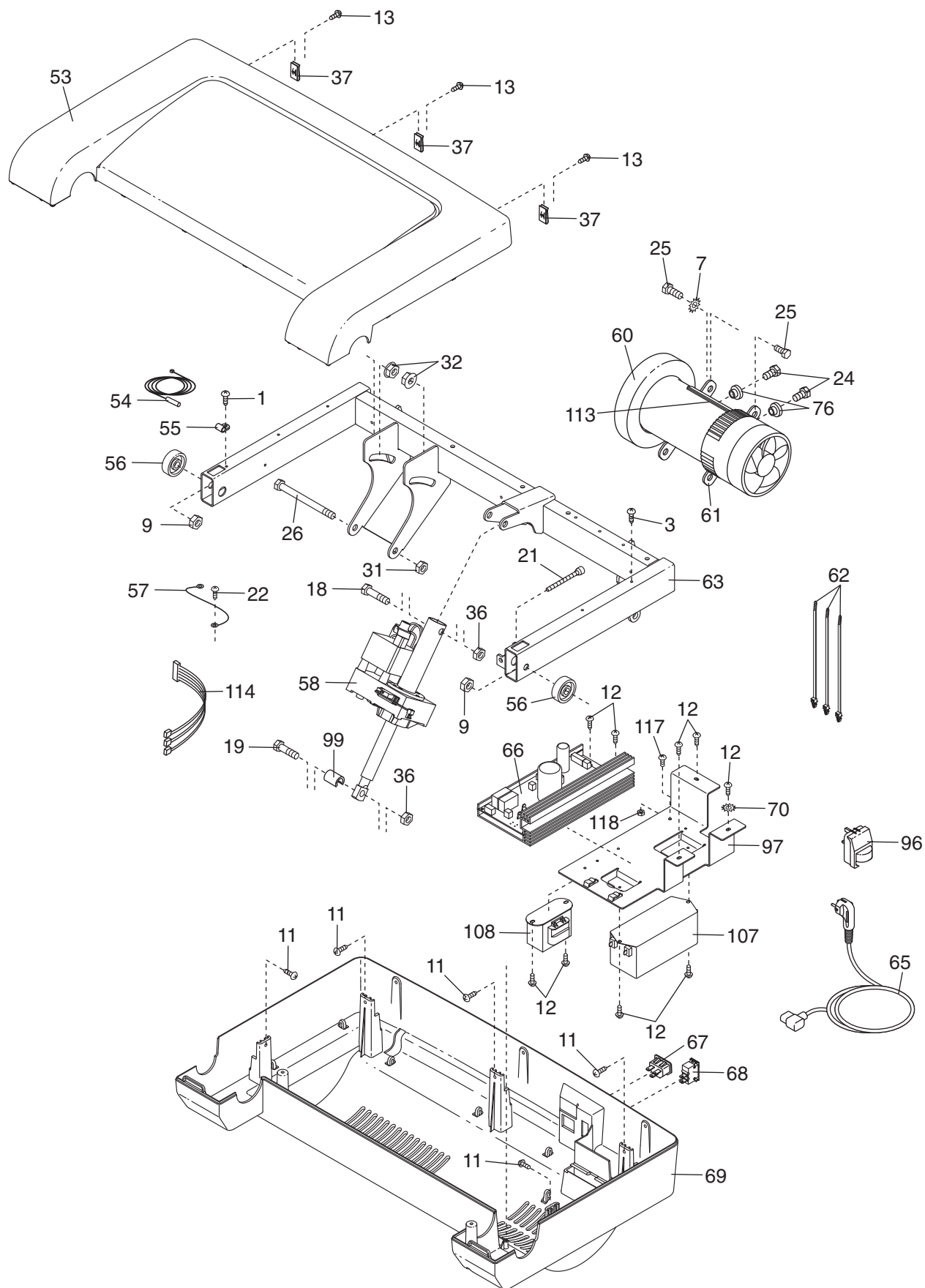
Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.

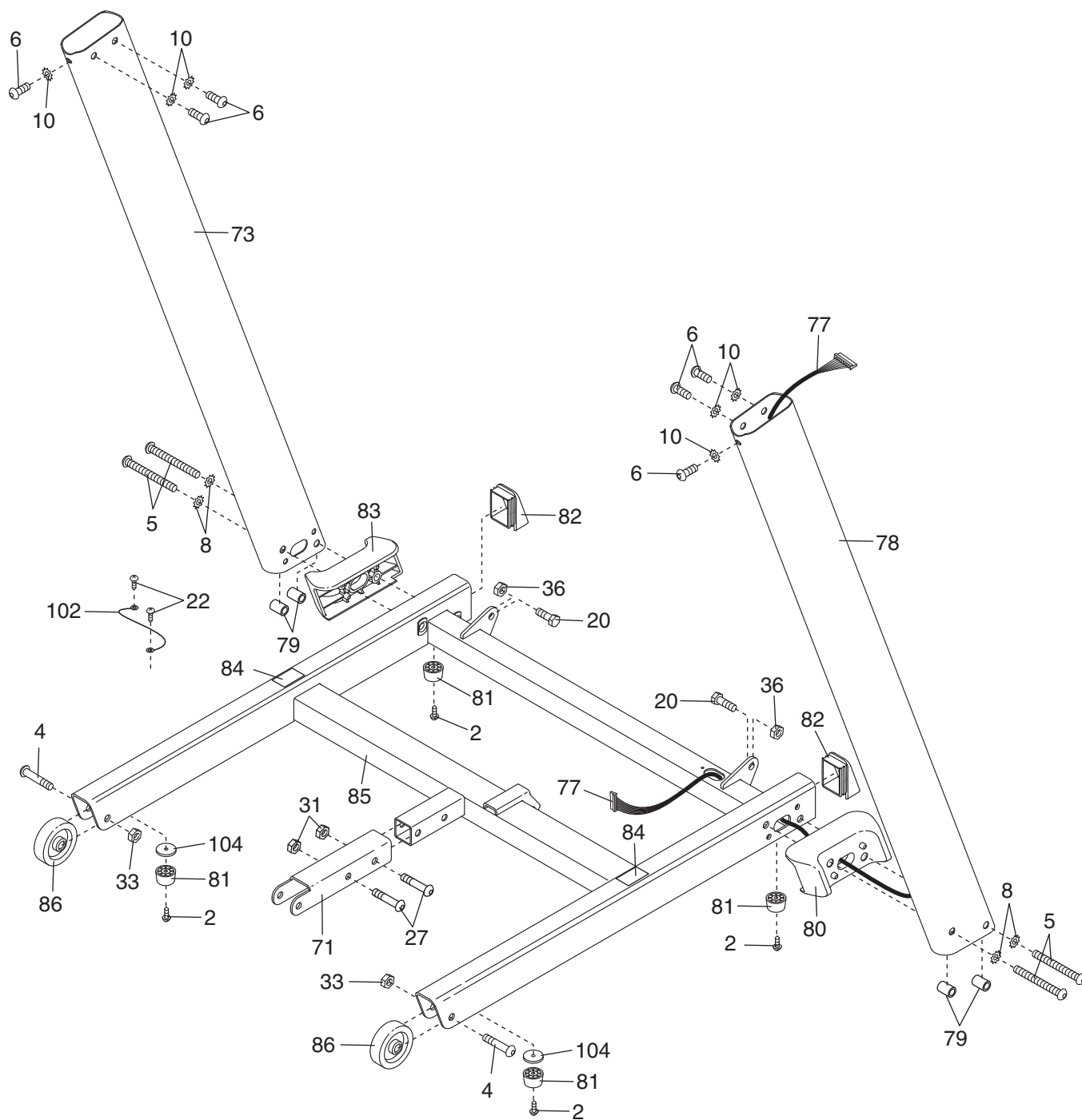
R0907A

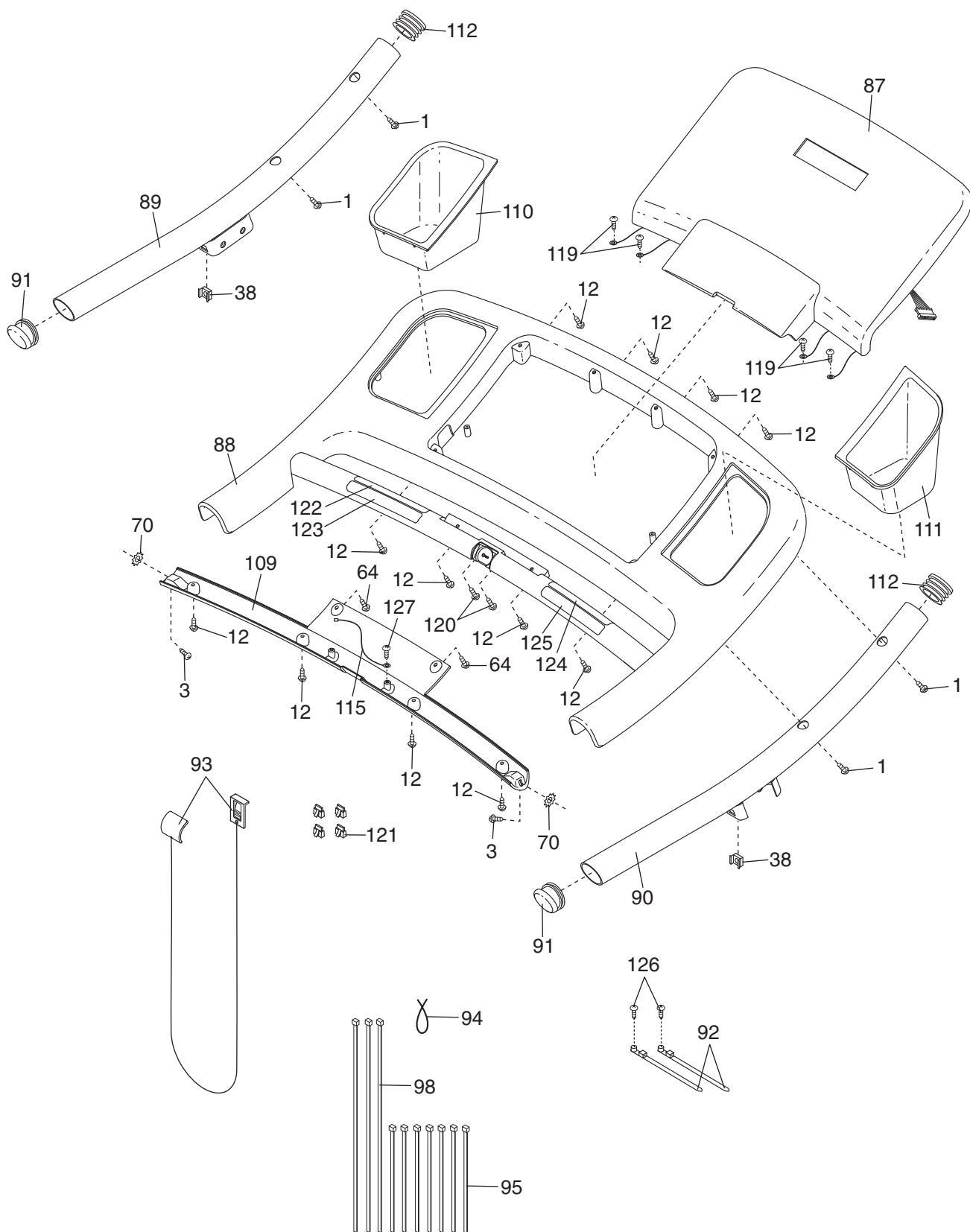


DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Modelo N° PETL40507.0

R0907A







COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.

Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

